

# けせん絆

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

優しさと信頼のある医療の実現

病院  
中庭  
の花々



## 目次

身近な病気 子宮頸がん  
おうちでかんたん健康レシピ  
新任医師の紹介  
退院調整看護師  
TOPICS  
お知らせ

# 身近な病気 子宮頸がん

## 知っていましたか？ 子宮がんは 早期発見ができます

子宮がんには、子宮の入り口に発生する子宮頸がんと子宮体部という子宮の奥に発生する子宮体がんがあります。

女性特有の病気である乳がんに次いで罹患率の多い子宮がんのうち、今回は子宮頸がんについて、産婦人科の小笠原敏浩先生に解説していただきました。



## 子宮頸がん はどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部にがん（悪性腫瘍）ができる女性特有の病気です。子宮頸がんは30歳から40歳代に多く発症しますが、最近では、若い女性で増加しており、20歳から30歳の女性特有のがんで一番多く発症しています。女性の子宮の入り口付近に発生することが多いので、普通の婦人科の診察で観察や検査がしやすいため、発見されやすいがんです。

また、早期に発見・治療すれば予後のよいがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要といえます。

## 原因はウイルス（ヒトパピローマウイルス）

子宮頸がんは、性交渉などにより感染する発がん性のヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの持続感染が原因です。ヒトパピローマウイルス（HPV）に感染してから子宮頸がんになるまで10年くらいかかるといわれています。ほとんどの女性（約90%）が、一生に一度はヒトパピローマウイルス（HPV）に感染すると言われます。ほとんどは感染しても、自分の免疫力でウイルスを追い出し、1～2年で自然にヒトパピローマウイルス（HPV）は消えます。しかし、まれにヒトパピローマウイルス（HPV）が消えず、感染した状態が長く続く（持続感染）と細胞が変化をおこします。この状態を「異形成」と呼びます。

## 感染から発がんまで平均10年！

ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染した状態が長く続く（持続感染）と異形成となりますが、多くの場合は自分の免疫力で自然に細胞が正常に戻ります。

しかし、異形成の程度が強くなり（軽度異形成→中等度異形成→高度異形成）、さらに進行すると、ヒトパピローマウイルス（HPV）から10年かけてがん細胞に変化してしまうことがあります。

## 定期健診でほぼ100%防げる！

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）に感染した段階や、細胞が変化を起こした段階（がんになる前の異形成の状態）で発見し、進行しないか、しっかり見張っておくことが大事です。異形成の段階で経過観察をおこない、異形成の程度が強くなる場合は、小さな手術（子宮頸部円錐切除術：しきゅうけいぶえんすいせつじょじゅつ）で治すことができます。子宮頸部円錐切除術は子宮を残すこともできます。

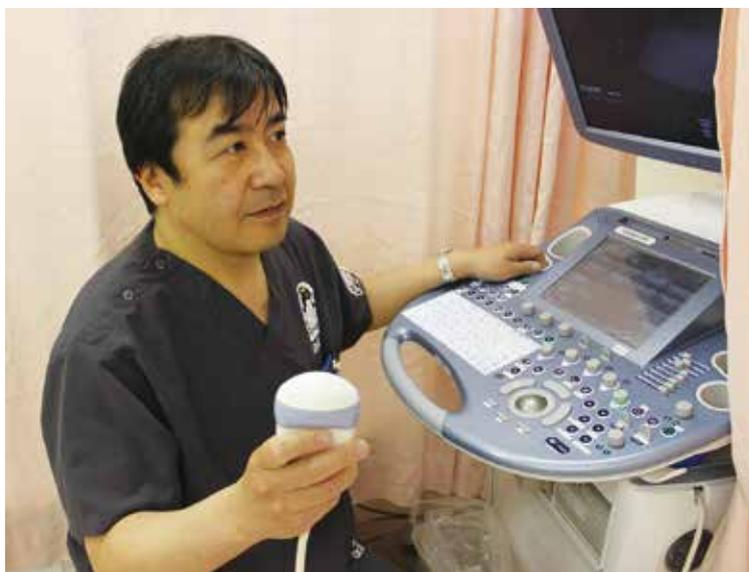
## 定期検診を受けましょう

定期検診を受けうることが、最善の予防策です。

定期健診には、主に以下のものがあります。

- ① 市町村が住民を対象とし実施している「住民検診」
- ② 会社が実施している「職場健診」
- ③ 病院や健診センターで受ける「自費健診」

※「住民検診」は検診費用の一部を市町村が負担するため安い費用で受けることができます。「職場健診」も健保組合が検診費用の一部を負担することがあります。しかし、会社によって検診内容が異なります。



# おうちでカンタン健康レシピ

## 桜えびと釜揚げしらすの和風ペロンチーノ



### 材料 (1人分)

- ・オリーブオイル……………36cc
- ・鷹の爪……………1本
- ・にんにく……………1片
- ・桜えび(乾燥)……………5g
- ・ベーコン……………1枚分
- ・酒……………少々
- ・めんつゆ(ストレート) ……35cc
- ・バター……………5g
- ・グリーンアスパラガス……1本
- ・ブロッコリー……………25g
- ・うどん(乾麺)……………70g
- ・釜揚げしらす……………20g
- ・温泉卵……………1個

### 作り方

- ① うどんとアスパラガス、ブロッコリーをそれぞれ、ゆでる。うどんは茹で上がった後、一度水洗いをする。
- ② フライパンにオリーブオイルと輪切りにした鷹の爪を入れ、鷹の爪が黒っぽくなるまで熱めます。
- ③ スライスにんにくを入れキツネ色にし、桜えびとベーコンを香ばしく炒めます。
- ④ 茹でた野菜類を入れ、さっと炒め、酒、めんつゆ、バターを入れます。
- ⑤ 茹で上がったうどんを④に入れ絡め、皿に盛り付ける。
- ⑥ ⑤に、釜揚げしらす、温泉卵を上のにのせて出来上がり。

**ワ>ポイント** めんつゆを煮詰めすぎない様に注意してください。

### 栄養価 (1人分)

- ・エネルギー：859kcal
- ・たんぱく質：24.8g
- ・脂質：55.5g
- ・炭水化物：59g
- ・カルシウム：177mg  
(釜揚げしらす20g中10mg、桜えび5g中100mg)
- ・塩分：5.3g

### 釜揚げしらすと桜えび

生しらすを塩水でさっとゆでた釜揚げしらすは、普通のしらす干しと比較すると塩分が少なく、骨ごと食べられるのでカルシウムもたくさんとることができます。カルシウムの吸収を高めるビタミンDも含まれているので効率よくカルシウムを補給することができます。

殻ごと食べることで出来る桜えびもカルシウムをたくさん摂ることができます。

## 新任医師の紹介

新たに着任した医師です。よろしくお願いします。



産婦人科長  
**畑山 伸弥**



循環器科長  
**高橋 祐司**



災害医療科長  
**八重樫 幸典**



糖尿病内科医長  
**佐々木 敦美**



脳神経外科医長  
**村上 寿孝**



産婦人科医師  
**田中 詩乃**



循環器科医師  
**田口 裕哉**



臨床研修医  
**天野 朋彦**



臨床研修医  
**富澤 洋子**

## 退院調整看護師

### 主な活動内容

- ・ 退院後の生活についての相談
- ・ 利用可能な介護サービスの情報提供
- ・ 療養病院の情報提供
- ・ 地域関連機関との連携  
(包括センター、訪問看護、居宅事業所、施設、病院など)
- ・ 地域介護支援専門員からの相談対応 など



退院調整看護師  
**小松 登美子**

社会福祉士と相談支援をおこなっています。お気軽に「患者相談室」にお声をかけてください。

# TOPICS

## 日本家庭園芸普及協会より感謝状が贈呈されました

当院の中庭は、日本家庭園芸普及協会の支援をいただきながら、四季折々に色とりどりのさまざまな花々が彩る環境に整備しています。その活動が、日本家庭園芸普及協会より『花と緑の復興支援活動』の推進に寄与していると評価され、4月22日に開催された「2016日本フラワー&ガーデンショー」において感謝状が贈呈されました。

皆さんもお時間のある時に、花真っ盛りの当院の中庭へ癒しのひと時に来てみてはいかがでしょうか。



写真提供：東海新報

## いきいき健康教室のお知らせ

毎年開催してました『糖尿病教室』ですが、糖尿病と診断された方以外でも気軽に参加できるように『いきいき健康教室』と名称を変更し、平成28年度も開催します。糖尿病について、気軽に勉強できる機会です。参加費は無料です。糖尿病でない方も大歓迎ですので、興味のある方はご参加下さい。

### 【開催スケジュール】

- ①平成28年7月27日(水) 午前9時15分～10時15分 『糖尿病とはどんな病気?』  
事前予約の必要はありません
- ②平成28年9月28日(水) 午前9時15分～10時15分 『糖尿病合併症について』 『足の病気について』  
事前予約の必要はありません
- ③平成28年11月16日(水) 午前11時15分～午後2時15分 『世界糖尿病デー・日本糖尿病週間記念イベント』  
※要事前申し込み
- ④平成29年1月27日(水) 午前9時15分～10時15分 『糖尿病と目の病気』 『糖尿病と腎臓の病気』  
事前予約の必要はありません

### 【いきいき健康教室開催場所】

大船渡病院 3階大会議室

### ●お問合せ先

内科外来 TEL 0192-26-1111(代表)

## 平成28年4月1日から内科・消化器科・循環器科の受付方法を変更しています

当院は、気仙地域の救急医療及びがん等の高度専門医療を担う病院です。当地域において、これらの医療を安定して提供することが求められています。しかし、現在の限られた医療資源（医師の人数等）では、その使命を十分に果たすことが困難な状況となってきております。医師の確保が困難な状況は、当地域及び岩手県のみならず全国的な問題でもあり、大変苦慮しているところです。

このことから、救急医療及びがん等の高度専門医療の提供体制の充実を目的に、平成28年4月1日から、特に医師不足が深刻となっている内科・消化器科・循環器科外来の受付方法を下記のとおり変更しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 記

1. **新患受付**：かかりつけ医療機関からの紹介状をお持ちの方のみの受付とします。休診日がありますので、かかりつけ医療機関を通じて事前予約することをおすすめします。
2. **再来受付**：予約の方のみとし、症状が安定している方については、地域の医療機関を紹介させていただきます。CT、MRIの精密検査や手術等が必要となった場合は当院で検査を実施する等、かかりつけ医療機関と連携していきます。

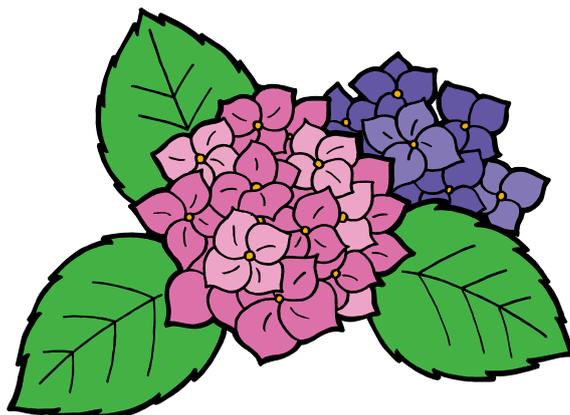
※ 呼吸器科、神経内科及び泌尿器科は従来から上記対応とさせていただいております。

※ 救急患者については24時間受付しておりますので、具合の悪い方は受付にお申し出ください。

## 医療関係者向け講座のお知らせ

当院の認定看護師による医療関係者向けの講座を以下のとおり開催します。今回は『乳がん』についての講座です。参加費は無料です。沢山のご参加をお待ちしております。

- 【内 容】 『乳がんの知識と自己検診』
- 【講 師】 乳がん認定看護師 高橋久美子
- 【開催日】 平成28年7月21日(木) 18時00分～
- 【場 所】 3階 大会議室
- 【対象者】 医療関係者（看護師、介護士、ケアマネ等）
- 【その他】 事前の予約はいりません



階	No.	診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付終了	特殊外来・その他
1階	受付1	循環器科	午前	○	○ △心臓外科外来 (第1、第3、第5)	○	○	○	11時00分	●新患は紹介状が必要。 ●再来は予約制です。 ●ペースメーカー外来⇒第2・4木曜日 ●心臓外科外来⇒第1・3・5火曜日
		神経内科	午前	---	○	---	○	○	11時00分	●紹介患者及び予約診療 ※1 第1・3・5 金曜日
		血液内科	午前	○	○	○	○	---	11時00分	●応援医師による診療日 月曜日、水曜日
	受付2	内科 消化器科	午前	○	○ △糖尿病外来 (第1、第3)	○	○	○	11時00分	●新患は紹介状が必要。 ●再来は予約制。 ●糖尿病外来⇒第1・3火曜日
		外科 (麻酔科)	午前	○	○	○	○	○ △血管外来 (第2、第4)	11時00分	●乳腺外来 第2・4火曜日 午後 ●血管外来 第2・4金曜日 10:30より診療 ●ストーマ外来 随時受付 ●受診前に電話でお問い合わせください。 ●麻酔科は医師不在のため休診中です。
			午後	---	△乳腺外来 (第2、第4)	---	---	---	---	---
	受付3	小児科	午前	○	○	○ △心臓外来	○ △消化器内科外来	○ △アレルギー外来	11時00分	●心臓外来 火曜日 午後 第3水曜日 午後 第2金曜日 午後 第4木曜日 午後 第3木曜日 午後 ●腎臓外来 第1木曜日 午後 ●内分泌外来 第3木曜日 午後 ●消化器内科外来 第1木曜日 午後 ●小児外科 第2水曜日 午後 ●血液外来 偶数月第3金曜日 午後
			午後	○ 予防接種 (要予約) 乳児健診 (要予約)	△心臓外来	△慢性疾患 △小児外来	○ 乳児検診 (要予約) △腎臓外来 △内分泌外来	○ 予防接種 (要予約) △心臓外来	○ 予防接種 (要予約) △血液外来	11時00分
		整形外科	午前	○※2	---	○	○	○	○※2	11時00分
	受付4	呼吸器科	午前	○※3	○	○	○	○	11時00分	●新患は紹介状が必要。 ●再来は予約制。 ●当院医師による診療日 ・呼吸器科 火曜日、木曜日の午前 ●応援医師による診療日 ・呼吸器科 岩手医科大学医師 月曜日、水曜日、金曜日 ・呼吸器科 岩手医科大学医師 毎週火曜日午前 ・呼吸器科 岩手医科大学医師 第3または第4水曜日午後 ・呼吸器科 岩手医科大学医師 第2木曜日午後
			午後	---	△呼吸器外科	△呼吸器外科	△呼吸器内科	---	---	---
	受付4	脳神経外科	午前	○	○	○	○	○	11時00分	
		泌尿器科	午前	○※4	○※4	○	○	○	11時00分	※4 新患は11時30分から診療(水曜日以外) ・新患は紹介状が必要 ・再来は予約が必要
		放射線科	午前	---	---	○	---	---	11時30分	●火曜日 予約新患
午後	---		○	---	---	---	---	---	●水曜日 予約再来	
2階	受付5	産婦人科	午前	○	○	○	○	○	11時00分	●母親学級⇒金曜(月2回) 参加自由、無料です。
			午後	△すくすく 助産外来	△助産外来	△すこやか 助産外来	△助産外来	○ 母親学級 △すくすく 助産外来	---	---
	受付6	耳鼻咽喉科	午前	○	---	---	○ △※5 (第1、第3、第5)	---	11時30分	●月曜日は毎週診療 ※5 水曜日は第1、第3、第5木曜日のみの診療
			午後	---	△ストレス外来	---	---	---	---	---
		形成外科	午前	---	---	○	○	---	11時00分	
			午後	---	---	---	---	---	---	---
精神科	午前	○	○	○	---	○	11時30分	●デイケア 火曜日 午前 水曜日 " " 金曜日 "		
	午後	---	---	---	---	---	---	---		
眼科	午前	---	○	○	○	○	10時30分	※6 毎週木曜日午前と金曜日午後は完全予約制 ●火曜日、水曜日の午後診療は14時開始		
	午後	---	○	○	---	○	15時30分			
皮膚科	午前	○	○	---	---	○	11時00分			

【備考】①他病院へ診療応援、学会等で担当医師が不在になる場合や診療日が変更となる場合があります。  
 ②薬の患者さんにつきましては、診療のうえお出ししますのでご協力願います。  
 ③診察待ち時間解消のため診療予約制を導入しておりますのでご利用ください。  
 ④救急患者さんは、上記に関わらず随時、受付、診療いたしております。

当院の状況 | 診療活動報告

※数値は平成27年4月～平成28年3月の平均値による

○本院の状況

平均入院患者数 300 人/日  
 平均外来患者数 722 人/日  
 月末病床利用率 68.8 %  
 平均在院日数 17.8 日

○救急センターの状況

平均入院患者数 8.5 人/日  
 月末病床利用率 41.6 %  
 平均在院日数 2.2 日

○救急外来の状況

救急患者数 1,121 人/月  
 救急搬送車等受入数 220 人/月

